



La Ancianidad y sus Etapas

GERIATRÍA
YANNICK HARPER NARCÍA

Etapas de la Ancianidad

1. Independencia
2. Interdependencia
3. Dependencia
4. Gestión de la crisis
5. Fin de la vida

Independencia

Durante esta primera etapa del proceso de envejecimiento, la gran mayoría de los adultos mayores permanecerán en su propio hogar. En esta etapa, todavía pueden ocuparse de todas sus necesidades, como el transporte, las finanzas y la atención sanitaria. Es posible que hayan experimentado un leve declive en su capacidad mental y física, pero no lo suficiente como para que repercuta en su vida. En este punto, un adulto mayor todavía goza de buena salud y de una alta calidad de vida.

Interdependencia

En la etapa 2, es probable que los adultos mayores empiecen a encontrar más difíciles las tareas cotidianas. La actividad física y mental disminuirá y es posible que empiecen a olvidar cosas. Durante la etapa 2, serán capaces de hacer muchas cosas por sí mismos, pero no todo, por lo que es probable que su calidad de vida se vea afectada si no cuentan con ayuda. Puede ser necesario un cuidador que le ayude en una o varias actividades, como conducir, hacer la compra o pagar las facturas. Ésta puede ser una de las etapas más difíciles del envejecimiento, ya que el adulto mayor puede resistirse a pedir ayuda o no sentirse cómodo contratando a un cuidador formal. En esta etapa, lo más valioso es ofrecer una ayuda periódica para las tareas que se le dificultan. También es importante asegurarse de que la persona mayor está al tanto de los medicamentos que tiene que tomar para sus enfermedades.

Dependencia

En la etapa 3, los cambios relacionados con la edad son cada vez más evidentes y es probable que la persona mayor tenga dificultades para realizar una serie de tareas cotidianas por sí misma. Muchos adultos mayores tendrán más dificultades para realizar actividades físicas y mentales, por lo que es posible que ya no puedan conducir o desplazarse a lugares de forma independiente. La calidad de vida de los adultos mayores se verá afectada significativamente en la etapa de «Dependencia», y como tal, comenzarán a necesitar una asistencia más notable de los cuidadores. En algunos casos, esta asistencia vendrá de un profesional de la salud, y en otros, un cuidador familiar puede asumir el papel. Un cuidador puede administrar la medicación del adulto mayor, vigilar su estado físico y preparar las comidas.

Gestión de la crisis y final de la vida

Si un adulto mayor llega al punto de manejo de crisis y atención al final de la vida, normalmente necesitará ser monitoreado las 24 horas del día, así como tener acceso a las instalaciones formales de atención médica. En este punto, puede ser apropiado que el adulto mayor esté en un centro de vida asistida, en un hogar de ancianos o en un hospicio.